

平成29年3月1日（水）



ぎゅうにゅう
牛乳
ほうとう
ひじきのごま酢和え
フルーツヨーグルト

ほうとう

やまなしけん きょうどしよく こむぎこ ひらう
山梨県の郷土食で、小麦粉をねった平打ちのめんを、
やさしい ぐ あじ に こ りょうり
野菜いっぱい具といっしょに、みそ味で煮込んだ料理です。

はい とく
かぼちゃが入っているのが持ちょうです。

さむ じ き
寒い時期にホコホコあったまりますね。

きゅうしよく つか わ しる べつはいかん
給食では、きしめんを使って、分けやすいようにめん汁は別配缶にしています。

ひじき

ほね は ひんけつ よぼう てつぶん かみ け まも
ひじきには骨や歯をじょうぶにするカルシウム、貧血の予防により鉄分、髪の毛を守ってくれるヨード、
しよくもつ おお ふく ちようし とどの はたら
そして食物せんいも多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。

はい やさい ず あ た
ひじきの入った野菜のごま酢和えも、しっかり食べてくださいね。



